

## РОЗДІЛ V. ОСОБЛИВОСТІ РОБОТИ НАД ПРОФЕСІЙНО-ОРІЄНТОВНИМ ЗАВДАННЯМ З КУРСУ «ПСИХОЛОГІЯ ТРАВМУЮЧИХ СИТУАЦІЙ»

(Л.О.Котлова, І.А.Степанюк)

### 5.1. БАЗОВА МЕТОДИКА ДО КУРСУ «ПСИХОЛОГІЯ ТРАВМУЮЧИХ СИТУАЦІЙ»

Повна назва та автор	Вихідне джерело	Джерела з описом та прикладами застосування
<b>Місісіпська шкала</b> <b>Т. М. Кіане</b>	<b>Keane, T. M., Caddell, J. M., &amp; Taylor, K. L.</b> Mississippi Scale for Combat-Related Posttraumatic Stress Disorder: three studies in reliability and validity. / Journal of Consulting and Clinical Psychology, 1988. – 90 p.	<b>Тарабрина Н. В.</b> Практическое руководство по психологии посттравматического стресса. Часть 1. Теория и методы. – М.: Когито-Центр, 2007. – 208 с.  <b>Малкина-Пых И.Г.</b> Экстремальные ситуации. — М.: Изд-во Эксмо, 2005. — 960 с.

#### Теоретичні засади та історія виникнення

Методика була розроблена для оцінки ступеня вираженості посттравматичних стресових реакцій (ПТСР) у ветеранів бойових дій (Keane T. M., et al., 1987, 1988). В даний час вона є однією з широко використовуваних методик для вимірювання ознак ПТСР.

Місісіпська шкала (МШ) отримала поширення в нашій країні на початку 1990-х рр.. в ряді досліджень, присвячених вивченню психологічних наслідків аварії на ЧАЕС, а також для вивчення ПТСР серед ветеранів війни в Афганістані.

Вміщені в опитувальнику пункти входять до 4 категорії, три з них співвідносяться з критеріями DSM: 11 пунктів спрямовані на визначення симптомів вторгнення, 11 - уникнення і 8 питань відносяться до критерію фізіологічної збудливості. П'ять інших питань спрямовані на виявлення почуття провини і суїцидальності. Як показали дослідження, МШ володіє необхідними психометричними властивостями, а високий підсумковий бал за шкалою добре корелює з діагнозом «посттравматичний стресовий розлад», що спонукало дослідників до розробки «цивільного» варіанту МШ, який складався з 39 питань. У 1995 р. були опубліковані (Vreven D. et al.) психометричні дані, отримані на 668 цивільних осіб, де було показано, що розроблена громадянська форма МШ має високу внутрішню кореляцію (0,86), хоча й трохи нижчу, ніж повоєнний варіант (0,94).

Цивільний варіант МШ використовували в дослідженні пацієнтів психіатричних відділень, в якому були показані сензитивність 87% і специфічність 63% при діагностуванні травмованих суб'єктів (Hovens J., van der Ploeg M., 1993). Українською мовою методика адаптована кандидатом медичних наук Д.М.Болотовим.

### Сфера застосування

Місісіпська шкала (громадянський варіант) використовується для дослідження посттравматичного стресового розладу у людей, які стали свідками або учасниками надзвичайних ситуацій різного характеру. Військовий варіант використовується для діагностики ПТСР в учасників та ветеранів війни. Також за допомогою даної методики можна виявити схильність особистості до почуття провини та суїцидальності. Призначена методика лише для дорослих.

### Опис методики

Шкала складається з 35 тверджень, кожне з яких оцінюється за п'ятибальною шкалою Ліккерта. Оцінка результатів проводиться підсумовуванням балів, підсумковий показник дозволяє виявити ступінь впливу перенесеного індивідом травмуючого досвіду.

### Бланк Місісіпської шкали для оцінки посттравматичних реакцій

МІСІСІПСЬКА ШКАЛА (громадянський варіант)(адаптований варіант Д.М.Болотова)

П. І. П. \_\_\_\_\_

Дата «\_\_\_\_\_» 200\_\_г.

ІНСТРУКЦІЯ. Нижче наводяться твердження, в яких узагальнений різноманітний досвід людей, які пережили тяжкі, екстремальні події та ситуації. Під кожним твердженням наводиться шкала від 1 до 5. Обведіть колом вибраний вами номер відповіді, яка найкраще описує ваші почуття. Якщо у вас виникнуть питання, звертайтеся за роз'ясненням до експериментатора.

1. В минулому у мене було більше близьких друзів, ніж зараз	Абсолютно не вірно 1	Відносно вірно 2	В певній мірі вірно 3	Вірно 4	Абсолютно вірно 5
2. У мене немає почуття провини за те, що я	Абсолютно не вірно 1	Відносно вірно 2	В певній мірі вірно 3	Вірно 4	Абсолютно вірно 5

робив в минулому					
3. Якщо хтось виведе мене із терпіння, то скоріше за все, я не стримаюсь (застосую фізичну силу)	Абсолютно не вірно 1	Відносно вірно 2	В певній мірі вірно 3	Вірно 4	Абсолютно вірно 5
4. Якщо трапляється щось, що нагадує мені про минуле, то це виводить мене з рівноваги і робить мені боляче	Ніколи 1	Рідко 2	Іноді 3	Часто 4	Завжди 5
5. Люди, які добре мене знають, бояться мене	Ніколи 1	Рідко 2	Іноді 3	Часто 4	Завжди 5
6. Я здатен вступати в емоційно близькі стосунки з іншими людьми	Ніколи 1	Рідко 2	Іноді 3	Часто 4	Завжди 5
7. Мені сняться в ночі жахіття про те, що було зі мною реально в минулому	Ніколи 1	Рідко 2	Іноді 3	Часто 4	Завжди 5
8. Коли я думаю про деякі речі, які	Абсолютно не вірно 1	Відносно вірно 2	В певній мірі вірно 3	Вірно 4	Абсолютно вірно

я робив в минулому, мені просто не хочеться жити					5
9. Ззовні я виглядаю бездушним	Абсолютно не вірно 1	Відносно вірно 2	В певній мірі вірно 3	Вірно 4	Абсолютно вірно 5
10. Останнім часом я відчуваю, що хочу покінчити з собою	Абсолютно не вірно 1	Відносно вірно 2	В певній мірі вірно 3	Вірно 4	Абсолютно вірно 5
11. Я добре засинаю, нормально сплю і прокидаюся лише тоді, коли потрібно вставати	Ніколи 1	Рідко 2	Іноді 3	Часто 4	Завжди 5
12. Я весь час задаю собі питання, чому я досі ще живий, в той час як інші вже померли	Ніколи 1	Рідко 2	Іноді 3	Часто 4	Завжди 5
13. В певних ситуаціях я відчуваю себе так, нібито я повернувся у минуле	Ніколи 1	Рідко 2	Іноді 3	Часто 4	Завжди 5
14. Мої сни настільки реальні, що я прокидаюсь прокидаюся в	Ніколи 1	Рідко 2	Іноді 3	Часто 4	Завжди 5

холодному поту і заставляю себе більше не спати					
15. Я відчуваю, що більше не можу	Абсолютно не вірно 1	Відносно вірно 2	В певній мірі вірно 3	Вірно 4	Абсолютно вірно 5
16. Речі, які в інших людей викликають сміх або сльози, мене не зачіпають	Абсолютно не вірно 1	Відносно вірно 2	В певній мірі вірно 3	Вірно 4	Абсолютно вірно 5
17. Мене так само тішать ті ж речі, що і раніше	Абсолютно не вірно 1	Відносно вірно 2	В певній мірі вірно 3	Вірно 4	Абсолютно вірно 5
18. Мої фантазії реалістичні і викликають страх	Ніколи 1	Рідко 2	Іноді 3	Часто 4	Завжди 5
19. Я виявив, що мені не важко працювати	Абсолютно не вірно 1	Відносно вірно 2	В певній мірі вірно 3	Вірно 4	Абсолютно вірно 5
20. Мені важко зосередитись	Ніколи 1	Рідко 2	Іноді 3	Часто 4	Завжди 5
21. Я безпричини плачу	Ніколи 1	Рідко 2	Іноді 3	Часто 4	Завжди 5
22. Мені подобається бути в колі інших людей	Ніколи 1	Рідко 2	Іноді 3	Часто 4	Завжди 5
23. Мене лякають мої прагнення і бажання	Ніколи 1	Рідко 2	Іноді 3	Часто 4	Завжди 5

24. Я легко засинаю	Ніколи 1	Рідко 2	Іноді 3	Часто 4	Завжди 5
25. Від раптового шуму я сильно От нежданного шуму я сильно здригаюся	Ніколи 1	Рідко 2	Іноді 3	Часто 4	Завжди 5
26. Ніхто, навіть члени моєї сім'ї не розуміють, що я відчуваю	Абсолютно не вірно 1	Відносно вірно 2	В певній мірі вірно 3	Вірно 4	Абсолютно вірно 5
27. Я легка, спокійна, врівноважена людина	Абсолютно не вірно 1	Відносно вірно 2	В певній мірі вірно 3	Вірно 4	Абсолютно вірно 5
28. Я відчуваю, що про деякі речі, які я робив в минулому, я ніколи не зможу розповісти, тому що цього нікому не зрозуміти	Абсолютно не вірно 1	Відносно вірно	В певній мірі вірно 3	Вірно 4	Абсолютно вірно 5
29. Іноколи я вживаю алкоголь (наркотики або снодійне), щоб допомогти собі заснути або забути	Ніколи 1	Рідко 2	Іноді 3	Часто 4	Завжди 5

про ті речі, які трапились зі мною в минулому					
30. Я не відчуваю дискомфорту, коли перебуваю у натовпі	Ніколи 1	Рідко 2	Іноді 3	Часто 4	Завжди 5
31. Я втрачаю самоконтроль і «вибухаю» через дрібниці	Ніколи 1	Рідко 2	Іноді 3	Часто 4	Завжди 5
32. Я боюсь засинати	Ніколи 1	Рідко 2	Іноді 3	Часто 4	Завжди 5
33. Я намагаюсь уникати всього, що могло б нагадати мені про те, що відбувалось зі мною в минулому	Ніколи 1	Рідко 2	Іноді 3	Часто 4	Завжди 5
34. Моя пам'ять так само добра, як і раніше	Абсолютно не вірно 1	Відносно вірно 2	В певній мірі вірно 3	Вірно 4	Абсолютно вірно 5
35. Я відчуваю труднощі в прояві своїх почуттів, навіть до близьких людей	Абсолютно не вірно 1	Відносно вірно 2	В певній мірі вірно 3	Вірно 4	Абсолютно вірно 5
36. Часом я раптово поводжу себе	Абсолютно не вірно 1	Відносно вірно 2	В певній мірі вірно 3	Вірно 4	Абсолютно вірно

або почуваю так, як нібито те, що було зі мною в минулому відбувається знову					5
37. Я не можу згадати деяких речей, які відбулися зі мною в минулому	Абсолютно не вірно	Відносно вірно 2	В певній мірі вірно 3	Вірно 4	Абсолютно вірно  5
38. Я дуже насторожений більшу частину часу	Абсолютно не вірно 1	Відносно вірно 2	В певній мірі вірно 3	Вірно 4	Абсолютно вірно 5
39. Якщо трапляється щось, що нагадує мені про минуле, мене охоплює така тривога або паніка, що у мене починається сильне серцебиття і я весь тремчу та покриваюсь потом, у мене крутяться голова, і практично втрачаю свідомість	Ніколи 1	Рідко 2	Іноді 3	Часто 4	Завжди 5

### Особливості інтерпретації

Ключ до обробки:

1) Сума балів по пунктах з прямою шкалою (сума 1) : 1,3,4, 5,7,8,9,10,12,13,14,15,16,18,20,21,23,25,26,28,29,31,32, 33,35, 36,37,38,39.



2) Сума балів по пунктах з оберненою шкалою (сума 2): 2, 6, 11, 17, 19, 22, 24, 27, 30, 34.

3) Загальний бал = Сума 1 + Сума 2

Середні значення Місісіпської шкали (громадянський варіант):

- 1) Пожежники -  $73,79 \pm 13,05$ ;
- 2) Рятувальники -  $70,85 \pm 11,74$ ;
- 3) Біженці («норма») -  $79,70 \pm 18,19$ ;
- 4) Біженці ПТСР -  $105,14 \pm 14,90$ ;
- 5) Ліквідатори, «норма» -  $90,15 \pm 19,18$ ;
- 6) Ліквідатори ПТСР -  $99,44 \pm 17,06$

Таким чином, якщо досліджуваний набрав максимальну кількість балів, то можна стверджувати про наявність посттравматичного стресового розладу. Основними симптомами посттравматичного стресового розладу є: епізоди повторного переживання травми у вигляді нав'язливих спогадів (ремінісценцій), снів чи кошмарів, при цьому в уяві картина травми може бути предметною й живою. Характерним є виникнення хронічного почуття "оціпеніння" та емоційного притуплення, відчуження від інших людей, відсутність реакції на навколишнє, ангедонія (відсутність задоволення від життя та його проявів) та ухилення від діяльності і ситуацій, що нагадують про травму. Зазвичай індивідуум боїться і уникає того, що йому нагадує про початкову травму. Зрідка бувають драматичні, гострі спалахи страху, паніки чи агресії, провоковані стимулами, що викликають несподіваний спогад про травму або про первісну реакцію на неї. Зазвичай має місце стан підвищеної вегетативної збудливості з підвищенням рівня неспання, посиленням реакції переляку і безсонням. З перерахованими вище симптомами та ознаками зазвичай поєднуються тривога і депресія, нерідкою є суїцидальна ідеяція. Докази наявності травми повинні бути доповнені повторюваними нав'язливими спогадами про подію, фантазіями і уявленнями в денний час.

Обмеження застосування

Місісіпська шкала (громадянський варіант) використовується лише для дорослих, у яких симптоми ПТСР відповідають критеріям DSM.

## 5.2. ПРИКЛАД ВИКОНАННЯ ПРОФЕСІЙНО-ОРІЄНТОВАНОГО ЗАВДАННЯ З КУРСУ «ПСИХОЛОГІЯ ТРАВМУЮЧИХ СИТУАЦІЙ»

### Клієнтський запит

До клінічного психолога на обстеження поступила жінка після спроби суїциду. Жінка тривалий час перебуває в пригніченому стані після того, як півроку тому у автомобільній аварії вона втратила двох своїх дітей. Жінка в розмові з психологом розповіла наступне: «Я втратила своїх діточок, але мені здається, що я досі чую їх голоси, коли прокидаюсь. Іноді я забуваю, що їх вже немає поруч, мені здається, що вони у школі чи у друзів, я іноді починаю їх шукати, іти на зустріч, щоб забрати їх зі школи. Чоловік не розуміє мене. Він змирився з цим, але він не може повністю зрозуміти і відчувати те, що відчуває мати, коли втрачає своїх дітей. Я іноді прокидаюсь уночі та плачу, бо уві сні не змогла врятувати їх. І так знову і знову. Я більше не можу переживати це раз за разом, це надто тяжко для мене».

### Обов'язкова програма при виконанні завдання:

- 1.Проведіть дослідження для оцінки ступеня вираженості посттравматичних стресових реакцій (ПТСР) за допомогою методики Місісіпська шкала (громадянський варіант). Змодельуйте результати ПТСР.
- 2.Проаналізуйте результати дослідження та підготуйте розгорнуту характеристику психологічного стану досліджуваної.
- 3.Розробіть програму психологічної допомоги.
- 4.Змодельуйте консультативну бесіду з досліджуваною за результатами проведеного дослідження.

---

## ХІД РОБОТИ НАД ПРОФЕСІЙНО-ОРІЄНТОВАНИМ ЗАВДАННЯМ

---

### І. ЕТАП ПЕРВИННОГО АНАЛІЗУ ПРОБЛЕМИ

#### 1.1. Категоріально-термінологічне довизначення проблеми, з якою звернулися до психолога

*Опис роботи із проблемою у формі діалогу (фрагмент)*

**Психолог (П):** Розкажіть, будь ласка, що з Вами сталося?

**Клієнт (К):** Справа в тому, що я втратила своїх дітей, вони загинули в автомобільній аварії. Я досі не можу повірити в те, що їх немає поруч. Мені постійно здається, що я чую їх голоси, що вони знаходяться у друзів чи в школі. Я не хочу без них далі жити.

**П:** Ви казали, що чоловік Вас не розуміє? Чому Ви так думаєте?

**К:** Він мене не розуміє. Він змирився з втратою діточок, проте він не може до кінця зрозуміти, як переживаю я – я ж мати!

**П:** А що Ви відчуваєте зараз?

**К:** На даний час в мені тільки біль та сум за дітьми, а ще провина за те, що не змогла їх врятувати. Проте я більше не можу постійно це переживати, це занадто тяжко.

**П:** Я розумію Ваш теперішній стан і якщо Ви погодитеся на співпрацю, я спробую Вам допомогти.

**К:** Так, я вже більше так не можу, тому розраховую на Вашу допомогу та підтримку.

**П:** Для початку ми проведемо діагностику Вашого стану, опісля окреслимо шляхи подальшої співпраці.

## **1.2.Формування реалістичних очікувань у людини, яка звернулася за допомогою та визначення напрямків практичної роботи психолога**

### **Опис меж компетенції**

**Психолог.** Для того, щоб визначити, у чому полягає проблема, я маю на меті провести дослідження оцінки травматичного переживання досліджуваної. Надалі ми разом визначимо перспективи майбутнього життя досліджуваної, спробуємо відновити почуття цінності її особистості та здатності подальшого існування у світі.

### **Опис меж компетенції психолога**

Згідно з Етичним кодексом психолог постійно поповнює свої знання про наукові досягнення в галузі його діяльності, і береться за розв'язання тільки тих завдань, які належать до сфери його компетенції. Психолог не застосовує методів і процедур, не апробованих центральними органами Товариства психологів України.

### **Визначення напрямків практичної роботи**

<b>Напрямки практичної роботи</b>	<b>Обґрунтування</b>
Діагностична робота	Проведення дослідження за допомогою Місісіпської шкали для оцінки посттравматичних реакцій досліджуваної
Консультативна робота	Консультативна бесіда з досліджуваною за результатами проведеного дослідження. Надання психологічної підтримки та рекомендацій

### **Перелік очікуваних результатів**

**Психолог.** Дослідження оцінки травматичного переживання досліджуваної дозволить виявити рівень її емоційних переживань тієї травматичної ситуації, в якій вона опинилася.

### **Перелік очікуваних результатів від роботи психолога**

Клієнт очікує від психолога якнайшвидшого результату від його виконаної роботи, у свою чергу психолог у своїй діяльності здійснює дослідницьку та консультаційну роботу, вихідним результатом якої вирішення ситуації на користь клієнта.

## **II. ПЛАНОВО-ПІДГОТОВЧИЙ ЕТАП**

### **2.1. Аналіз власного досвіду виконання подібних завдань при вивченні навчальних дисциплін та проходженні практик**

<b>Дисципліна</b>	<b>Модуль</b>	<b>Тема</b>	<b>Зміст питань</b>
Психологія травмуючих ситуацій	Загальна характеристика порушень психіки та поведінки людини внаслідок травмуючих ситуацій	Вступ до психології травмуючих ситуацій. Особливості порушень психіки та поведінки людини внаслідок екстремальних ситуацій.	Травматичні стресові реакції. Розмежування понять «криза», «стрес», «фрустрація», «переживання», «горе», «травматичний стрес», «гостра реакція на стрес», «психічна травма», «посттравматичний стресовий розлад»
		Посттравматичний стресовий розлад: моделі та діагностика	Травматичний стрес, гостра реакція на стрес на критерії діагностики; Посттравматичний стресовий розлад; Психологічна травма та ПТСР.
	Стратегія надання психотерапевтичної допомоги постраждалим внаслідок екстремальних ситуацій	Основні моделі та підходи до психотерапії посттравматичного стресового розладу	Основні підходи до психотерапії ПТСР; Принципи проведення психотерапії з постраждалими внаслідок травматичних ситуацій; Основні стадії проведення психотерапії з постраждалими внаслідок травматичних ситуацій. Динаміка переживання травматичної події.
Основи	Поняття про	Базові процедури	Емоційна взаємодія

психологічного консультування	консультативний процес	психологічного консультування	в консультативному процесі. Інтерпретаційні техніки в Психологічному консультуванні.
		Особливості технік психологічного консультування	Поняття про консультативний контакт. Консультативно-терапевтичний клімат. Навички підтримки консультативного контакту.
		Проблема завершення консультативної взаємодії	Функції та завдання завершення консультативних стосунків. Процес завершення консультативної взаємодії. Проблеми, пов'язані з завершенням процесу консультування.

## 2.2. Підбір та аналіз літератури з проблеми, формулювання припущень про способи її практичного вирішення

Бібліографічний опис джерела	Основні ідеї та тези, що стосуються проблеми
<b>Навчально-методична та довідкова література</b>	
Психологія суїциду: Посібник / За ред. В.П. Москальця. – К.: Академвидав. 2004. – 288 с. (С. 7-44; 90-99).	Суїцид як психологічний феномен; Чинники суїцидальної поведінки; Роль соціальної напруженості та екстремальної ситуації в генезисі самогубства.
Щербатых Ю. Психология стресса и методы коррекции"- СПб, Питер, 2008. –с.285. (С. 93-95)	Поняття, клінічні симптоми, моделі посттравматичного стресу.
<b>Фахова періодична література</b>	
Дроздов О.Ю., Скок М.А. суїцидальна	Загальна характеристика

поведінка як вид аутоагресії // Практична психологія та соціальна робота. – 2010. - № 2. – С.63-66.	феномену суїциду; Філософсько – психологічний аналіз суїциду; Чинники та мотиви суїцидальної поведінки; Загальні риси суїцидальної поведінки.
Крайнюк В.М. Принципи та методи психологічної допомоги при посттравматичному стресі // Вісник. Збірник наукових статей Київського міжнародного університету. Серія: Психологічні науки. Випуск 6. – К.: КиМУ, 2005. – С.60-68.	Особливості надання психологічної допомоги особам, що постраждали внаслідок травматичного стресу; Принципи терапії осіб з посттравматичним стресовим розладом; Стадії психотерапевтичного процесу та методи роботи; Зміст поведінкових методів; Особливості екстреної психологічної допомоги в роботі психологів.
Падун М.А., Тарабрина Н.В. Когнитивно – личностные аспекты переживания посттравматического стресса // Психологический журнал. – 2004. - № 5. – С. 5-16.	Вираженість переживаних індивідом симптомів посттравматичного стресу взаємопов'язано з його переконаннями про оточуючий світ та власне «Я» ; У індивідів які пережили травматичні події пов'язані із дією зовнішніх факторів, інтенсивність посттравматичних симптомів пов'язана як з переконанням про ворожість оточуючого світу, так і з негативним уявленням про власне «Я».
Полегешко О. Психологія суїциду// Психолог. – 2006. - № 47. – С.23-30.	Історичний розвиток поглядів про суїцид; Міфи та факти про суїцид; Основні правила надання допомоги потенційним суїцидентам; Етапи бесіди з потенційними суїцидентами.
Пурло О. Досвід застосування інтегративної	Характерні риси самогубства, які

психотерапії як спосіб превенції суїциду // Практична психологія та соціальна робота.- 2006. - № 5. – С. 31-42.	об'єднують тих людей, які входять в групу ризику.
Скаковковська Л. Практичному психологу про суїцид // Педагогічна Житомирщина. – 2002. - № 4. – С. 45-47.	Теорії суїциду; Теорії причин суїциду; Мотиви суїцидальної поведінки; Природа механізму суїцидальних намірів.
Чудакова О. Феномен суїциду // Соціальна психологія. – 2003. № 2. С. 134-143.	Історія дослідження феномену самогубства.
<b>Вузькоспеціалізована література</b>	
Малкина-Пых И. Г. Экстремальные ситуации. – М.: Изд-во Эксмо, 2005. – 960 с. (С.118-121).	Місісіпська шкала для оцінки посттравматичних реакцій.
<b>Internet - джерела</b>	
Бек А. Методы работы с суицидальным пациентом // Журнал практической психологии и психоанализа. – 2003. – №1 // <a href="http://psyjournal.ru/j3p/pap.php?id=20030109">http://psyjournal.ru/j3p/pap.php?id=20030109</a>	Оцінка суїцидального ризику. Дослідження мотивів суїциду. Робота з почуттям безвихідності. Спільне рішення життєвих проблем. Ріст суїцидальних бажань в ході терапії.
Качалов В. Посттравматический стресс // <a href="http://psy.rin.ru/cgi-bin/article.pl?id=552">http://psy.rin.ru/cgi-bin/article.pl?id=552</a>	Поняття про посттравматичний стрес та його клінічні симптоми
Летова И. Посттравматическое стрессовое расстройство // <a href="http://letova.com/moi-stati/posttravmaticheskoe-stressovoe-rasstrojstvo/">http://letova.com/moi-stati/posttravmaticheskoe-stressovoe-rasstrojstvo/</a>	Поняття посттравматичного стресового розладу, психотравмуючі ситуації, які його викликають та його основні симптоми.
Подольская О. Посттравматическое стрессовое расстройство (ПТСР) // <a href="http://olga-podolska.livejournal.com/35159.html">http://olga-podolska.livejournal.com/35159.html</a>	Поняття та фази посттравматичного стресового розладу.

**Припущення щодо причин виникнення проблеми.** Втрата дітей як психотравмуюча ситуація стала причиною нинішнього стану досліджуваної та її спроби суїциду.

### 2.3. Консультація з фахівцями

Потреби в консультації спеціалістів з окремих психологічних та дотичних до психології галузей немає.

### 2.4. Складання розгорнутого плану виконання завдання, підбір методів та аналіз ресурсів

Етап роботи	Методи та процедури	Необхідні ресурси
Довизначення проблеми	Методологічний аналіз проблеми	Наукова література, фахові періодичні видання

	посттравматичного стресового розладу та суїциду	
Підготовка та планування дослідження за допомогою Місісіпської шкали для оцінки посттравматичних реакцій	Аналіз літератури з проблеми. Визначення методологічних засад дослідження з використанням Місісіпської шкали для оцінки посттравматичних реакцій	Література з описом процедури проведення дослідження за допомогою Місісіпської шкали для оцінки посттравматичних реакцій
Організація та проведення дослідження за допомогою Місісіпської шкали для оцінки посттравматичних реакцій	Місісіпська шкала для оцінки посттравматичних реакцій	Текст методики, бланки методики, час для проведення дослідження, приміщення, канцелярське приладдя.
Аналіз результатів дослідження та їх інтерпретація. Підготовка до бесіди з клієнкою.	Якісний та кількісний аналіз результатів дослідження.	Заповнений бланк методики, канцелярське приладдя
Бесіда з клієнкою за результатами проведеного дослідження	Консультативна бесіда, що передбачає елементи діалогу та роз'яснення.	Узагальнені результати дослідження.

## 2.5. Передбачення проблемних моментів

Проблемні моменти	Причини виникнення	Шляхи уникнення
Орієнтація клієнта на швидкий результат	Бажання клієнта за короткий проміжок часу вирішити проблему, без глибокого її аналізу	Провести бесіду з клієнтом з поясненням всієї серйозності даної проблеми
Нерозуміння меж компетентності психолога клієнтом	Незнання меж роботи психолога	Пояснити за що психолог відповідає, а за що - ні
Недовіра до результатів дослідження, отриманих психологом	Непереконливі доводи психолога	Аргументувати свої тези реальними результатами дослідження



Небажання клієнтки змінювати свою стратегію поведінки	Психологічний захист	Спільний пошук шляхів розв'язання проблем клієнтки
Неправдиві відповіді клієнтки на питання методики	Тактика клієнтки давати соціально бажані відповіді, а не ті, які справді відповідають дійсності	Пояснити клієнтці, що отримати правдиві відповіді надзвичайно важливо для подальшої роботи з нею

## 2.6. Підготовка матеріалів, необхідних для виконання завдання

- 1) Місісіпська шкала для оцінки посттравматичних реакцій.
- 2) Бланк методики.
- 3) Канцелярське приладдя.
- 4) Приміщення для проведення дослідження.
- 5) Час для проведення дослідження.

## III. ЕТАП ПРАКТИЧНОЇ РОБОТИ

### 3.1. Збір емпіричних даних

#### **Бланк Місісіпської шкали для оцінки посттравматичних реакцій**

*Місісіпська ШКАЛА (громадянський варіант)(адаптований варіант Д.М.Болотова)*

П. І. П. \_\_\_\_\_

Дата «\_\_\_\_\_» 200\_\_г.

ІНСТРУКЦІЯ. Нижче наводяться твердження, в яких узагальнений різноманітний досвід людей, які пережили тяжкі, екстремальні події та ситуації. Під кожним твердженням наводиться шкала від 1 до 5. Обведіть колом вибраний вами номер відповіді, яка найкраще описує ваші почуття. Якщо у вас виникнуть питання, звертайтеся за роз'ясненням до експериментатора.

1. В минулому у мене було більше близьких друзів, ніж зараз	Абсолютно не вірно 1	Відносно вірно 2	В певній мірі вірно 3	Вірно 4	Абсолютно вірно 5
2. У мене немає почуття провини за те, що я	Абсолютно не вірно 1	Відносно вірно 2	В певній мірі вірно 3	Вірно 4	Абсолютно вірно 5

робив в минулому					
3. Якщо хтось виведе мене із терпіння, то скоріше за все, я не стримаюсь (застосую фізичну силу)	Абсолютно не вірно 1	Відносно вірно 2	В певній мірі вірно 3	Вірно 4	Абсолютно вірно 5
4. Якщо трапляється щось, що нагадує мені про минуле, то це виводить мене з рівноваги і робить мені боляче	Ніколи 1	Рідко 2	Іноді 3	Часто 4	Завжди 5
5. Люди, які добре мене знають, бояться мене	Ніколи 1	Рідко 2	Іноді 3	Часто 4	Завжди 5
6. Я здатен вступати в емоційно близькі стосунки з іншими людьми	Ніколи 1	Рідко 2	Іноді 3	Часто 4	Завжди 5
7. Мені сняться в ночі жахіття про те, що було зі мною реально в минулому	Ніколи 1	Рідко 2	Іноді 3	Часто 4	Завжди 5
8. Коли я думаю про деякі речі, які	Абсолютно не вірно 1	Відносно вірно 2	В певній мірі вірно 3	Вірно 4	Абсолютно вірно

я робив в минулому, мені просто не хочеться жити					5
9. Ззовні я виглядаю бездушним	Абсолютно не вірно 1	Відносно вірно 2	В певній мірі вірно 3	Вірно 4	Абсолютно вірно 5
10. Останнім часом я відчуваю, що хочу покінчити з собою	Абсолютно не вірно 1	Відносно вірно 2	В певній мірі вірно 3	Вірно 4	Абсолютно вірно 5
11. Я добре засинаю, нормально сплю і прокидаюся лише тоді, коли потрібно вставати	Ніколи 1	Рідко 2	Іноді 3	Часто 4	Завжди 5
12. Я весь час задаю собі питання, чому я досі ще живий, в той час як інші вже померли	Ніколи 1	Рідко 2	Іноді 3	Часто 4	Завжди 5
13. В певних ситуаціях я відчуваю себе так, нібито я повернувся у минуле	Ніколи 1	Рідко 2	Іноді 3	Часто 4	Завжди 5
14. Мої сни настільки реальні, що я прокидаюсь прокидаюся в холодному	Ніколи 1	Рідко 2	Іноді 3	Часто 4	Завжди 5

поту і заставляю себе більше не спати					
15. Я відчуваю, що більше не можу	Абсолютно не вірно 1	Відносно вірно 2	В певній мірі вірно 3	Вірно 4	Абсолютно вірно 5
16. Речі, які в інших людей викликають сміх або сльози, мене не зачіпають	Абсолютно не вірно 1	Відносно вірно 2	В певній мірі вірно 3	Вірно 4	Абсолютно вірно 5
17. Мене так само тішать ті ж речі, що і раніше	Абсолютно не вірно 1	Відносно вірно 2	В певній мірі вірно 3	Вірно 4	Абсолютно вірно 5
18. Мої фантазії реалістичні і викликають страх	Ніколи 1	Рідко 2	Іноді 3	Часто 4	Завжди 5
19. Я виявив, що мені не важко працювати	Абсолютно не вірно 1	Відносно вірно 2	В певній мірі вірно 3	Вірно 4	Абсолютно вірно 5
20. Мені важко зосередитись	Ніколи 1	Рідко 2	Іноді 3	Часто 4	Завжди 5
21. Я без причини плачу	Ніколи 1	Рідко 2	Іноді 3	Часто 4	Завжди 5
22. Мені подобається бути в колі інших людей	Ніколи 1	Рідко 2	Іноді 3	Часто 4	Завжди 5
23. Мене лякають мої прагнення і бажання	Ніколи 1	Рідко 2	Іноді 3	Часто 4	Завжди 5
24. Я легко засинаю	Ніколи 1	Рідко 2	Іноді 3	Часто 4	Завжди 5

25. Від раптового шуму я сильно здригаюся	Ніколи 1	Рідко 2	Іноді 3	Часто 4	Завжди 5
26. Ніхто, навіть члени моєї сім'ї не розуміють, що я відчуваю	Абсолютно не вірно 1	Відносно вірно 2	В певній мірі вірно 3	Вірно 4	Абсолютно вірно 5
27. Я легка, спокійна, врівноважена людина	Абсолютно не вірно 1	Відносно вірно 2	В певній мірі вірно 3	Вірно 4	Абсолютно вірно 5
28. Я відчуваю, що про деякі речі, які я робив в минулому, я ніколи не зможу розповісти, тому що цього нікому не зрозуміти	Абсолютно не вірно 1	Відносно вірно	В певній мірі вірно 3	Вірно 4	Абсолютно вірно 5
29. Інколи я вживаю алкоголь (наркотики або снодійне), щоб допомогти собі заснути або забути про ті речі, які трапились зі мною в минулому	Ніколи 1	Рідко 2	Іноді 3	Часто 4	Завжди 5
30. Я не відчуваю	Ніколи 1	Рідко 2	Іноді 3	Часто 4	Завжди 5

дискомфорту, коли перебуваю у натовпі					
31. Я втрачаю самоконтроль і «вибухаю» через дрібниці	Ніколи 1	Рідко 2	Іноді 3	Часто 4	Завжди 5
32. Я боюсь засинати	Ніколи 1	Рідко 2	Іноді 3	Часто 4	Завжди 5
33. Я намагаюсь уникати всього, що могло б нагадати мені про те, що відбувалось зі мною в минулому	Ніколи 1	Рідко 2	Іноді 3	Часто 4	Завжди 5
34. Моя пам'ять так само добра, як і раніше	Абсолютно не вірно 1	Відносно вірно 2	В певній мірі вірно 3	Вірно 4	Абсолютно вірно 5
35. Я відчуваю труднощі в прояві своїх почуттів, навіть до близьких людей	Абсолютно не вірно 1	Відносно вірно 2	В певній мірі вірно 3	Вірно 4	Абсолютно вірно 5
36. Часом я раптово поводжу себе або почуваю так, як нібито те, що було зі мною в минулому відбувається	Абсолютно не вірно 1	Відносно вірно 2	В певній мірі вірно 3	Вірно 4	Абсолютно вірно 5

знову					
37. Я не можу згадати деяких речей, які відбулися зі мною в минулому	Абсолютно не вірно	Відносно вірно 2	В певній мірі вірно 3	Вірно 4	Абсолютно вірно  5
38. Я дуже насторожений більшу частину часу	Абсолютно не вірно 1	Відносно вірно 2	В певній мірі вірно 3	Вірно 4	Абсолютно вірно 5
39. Якщо трапляється щось, що нагадує мені про минуле, мене охоплює така тривога або паніка, що у мене починається сильне серцебиття і я весь тремчу та покриваюсь потом, у мене крутяться голова, і практично втрачаю свідомість	Ніколи 1	Рідко 2	Іноді 3	Часто 4	Завжди 5

Таблиця 1

Табличне представлення отриманих даних за методикою Місісіпська шкала для оцінки посттравматичних реакцій (цивільний варіант)

№ твердження	Номер відповіді	№ твердження	Номер відповіді
1.	4	21.	4
2.	2	22.	2
3.	1	23.	4
4.	5	24.	1
5.	3	25.	3

6.	3	26.	4
7.	5	27.	2
8.	5	28.	3
9.	2	29.	1
10.	5	30.	4
11.	2	31.	2
12.	5	32.	3
13.	5	33.	5
14.	5	34.	4
15.	5	35.	2
16.	4	36.	2
17.	2	37.	2
18.	5	38.	1
19.	1	39.	4
20.	5		

### 3. 2. Аналіз та інтерпретація отриманих даних

#### *Кількісний аналіз дослідницьких даних*

**Сума балів по пунктах з прямою шкалою (сума 1):**

$$4+1+5+3+5+5+2+5+5+5+5+5+4+5+5+4+4+3+4+3+1+2+3+5+2+2+2+1+4 = 100$$

**Сума балів по пунктах з оберненою шкалою (сума 2):**

$$2+3+2+2+1+2+1+2+4+4 = 23$$

**Загальний бал (сума 1 + сума 2):**

$$100+23 = 123.$$

#### *Якісний аналіз дослідницьких даних*

В результаті дослідження було виявлено, що у досліджуваній підвищений рівень емоційних переживань тієї травматичної ситуації, в якій вона опинилася (досліджувана набрала 123 бали із 195 максимально можливих). Таким чином, можна діагностувати у досліджуваній наявність посттравматичного стресового розладу. Основними симптомами посттравматичного стресового розладу є: епізоди повторного переживання травми у вигляді нав'язливих спогадів (ремінісценцій), снів чи кошмарів (що спостерігається у клієнтки), при цьому в уяві картина травми може бути предметною й живою. Характерним є виникнення хронічного почуття "оціпеніння" та емоційного притуплення, відчуження від інших людей, відсутність реакції на навколишнє, ангедонія (відсутність задоволення від життя та його проявів) та ухилення від діяльності і ситуацій, що нагадують про травму. Зазвичай індивідуум боїться і уникає того, що йому нагадує про початкову травму. Зрідка бувають драматичні, гострі спалахи страху, паніки чи агресії, провоковані стимулами, що викликають несподіваний спогад про травму або про первісну реакцію на неї. Зазвичай має місце стан підвищеної вегетативної збудливості з підвищенням рівня неспання, посиленням реакції переляку і безсонням. З перерахованими вище симптомами та ознаками зазвичай поєднуються тривога і



депресія, нерідкою є суїцидальна ідеяція (підтвердженням цього є спроба суїциду у клієнтки). Докази наявності травми повинні бути доповнені повторюваними нав'язливими спогадами про подію, фантазіями і уявленнями в денний час.

### 3.3. Надання психологічної допомоги

Фрагмент психотерапевтичної роботи з клієнтом

#### **Техніка «З'ясування смислу суїциду»**

Опитувальник для клієнтів з суїцидальними тенденціями

1) «Я цього більше не винесу», «Життя - це ілюзія», «Все - гра уяви, химера, вигаданий світ », «Хто навчився вмирати, перестає бути рабом», «Смерть – це ворота життя», «Все позбавлено сенсу». Чи можете ви пригадати ще якісь прислів'я та приказки, які близькі до вашої проблематики? Як ви ставитеся до цього?

2) Який засіб ви використовували, щоб піти з життя?

3) Ваше почуття самоцінності ґрунтується переважно на вашій професійній діяльності?

4) У вашій професійній діяльності ви розчаровані, відчуваєте себе знехтуваним? Або до вас несправедливо ставляться на роботі?

5) Чи була ваша спроба самогубства викликом навколишньому світу? З якою метою?

6) Ви розповідали комусь про вашу спробу самогубства? Як зреагували ваш партнер і інші значимі для вас люди?

7) Які розчарування (чим, ким) передували вашій спробі самогубства? Чи стояло за цим бажання любові, близькості і захищеності?

8) Долають вас думки про безнадійність і безглуздя життя? Що вас призвело до таких думок і відчуттів?

9) Чи знаєте ви, які причини змушують людей інших культурних традицій свідомо позбавляти себе життя (наприклад, харакірі в Японії, принесення себе в жертву в Індії)?

10) Чи хотіли ви покінчити з нестерпною для вас ситуацією (якою?) або з життям взагалі?

11) Чи замислюєтеся ви про глобальні проблеми майбутнього всього людства (Війна - мир, екологічна криза, світовий голод)?

12) Що для вас є сенсом життя (стимулом, метою, мотивацією, життєвим планом, сенсом хвороби і смерті, життя після смерті)?

13) Які цілі та плани є у вас у професійній діяльності, партнерських і сімейних відносинах, здоров'ї та громадській сфері на найближчі 5 років? Які можливості для їх реалізації ви бачите?

#### **Вправа «Розуміння цілей»**

Сядьте, візьміть 4 аркуші паперу, олівець чи ручку. Напишіть вгорі на першому аркуші: «Які мої цілі в житті?». Витратьте 2 хвилини, щоб відповісти на це питання. Пишіть все, що приходить вам в голову, яким би загальним, абстрактним або тривіальним написане не здавалося. Ви можете включити сюди

особисті, сімейні, кар'єрні, соціальні, суспільні або духовні цілі. Дайте собі ще 2 хвилини, щоб переглянути весь список і зробити доповнення та виправлення. Відкладіть перший аркуш вбік.

Візьміть другий аркуш і напишіть вгорі: «Як би я хотів провести наступні три роки?». Витратьте 2 хвилини, щоб відповісти на це питання, витратьте ще 2 хвилини на те, щоб переглянути список. Це питання має допомогти вам виявити ваші цілі більш чітко, ніж перше. Відкладіть вбік і цей список.

Щоб побачити свої цілі з іншої точки зору, напишіть на третьому аркуші: «Якби я знав, що мені залишилося жити 6 місяців, починаючи з сьогоднішнього дня, як би я їх прожив?». Це питання потрібне, щоб виявити, що важливо для вас, але про що при цьому ви до цих пір навіть не замислювалися. Знову витратьте на відповіді 2 хвилини і ще 2 хвилини на те, щоб перевірити список, і відкладіть лист вбік.

На четвертому аркуші випишіть 3 мети, які вважаєте найбільш важливими з усіх перерахованих. Порівняйте всі чотири списки.

*Обговорення*

Чи є теми, що проходять червоною ниткою через всю різноманітність ваших бажань?

Чи не належать усі ваші цілі до однієї категорії, наприклад соціальної чи особистої?

Чи з'являються якісь цілі у всіх трьох перших списках?

Чи не відрізняються цілі, які ви вибрали як найважливіші, від інших перерахованих вами цілей?

Вправа - 15 хв., обговорення - 5-7 хв.

### ***Вправа «Переписана автобіографія»***

За винятком рідкісних екстремальних випадків, біографія кожної людини включає як труднощі й нещастя, так і удачі, радості і щастя. Ваше завдання зараз полягає в тому, щоб розповісти власну біографію, залишивши в ній тільки позитивні моменти, тобто такі події та обставини, які вам принесли задоволення, радість чи інші приємні почуття.

Будь ласка, опишіть ці почуття як можна детальніше, використовуючи відчуття різних модальностей.

*Обговорення*

Як вам здалося, що в біографії було найприємнішим?

Який момент особисто для вас став найщасливішим?

Вправа - 20 хв., обговорення - 5-7 хв.

### ***Вправа «Хороше в поганому»***

Згадайте про неприємну подію, яка сталася з вами в минулому або яку можна очікувати в майбутньому. Подумайте, що в цій події може бути хорошого, і розкажіть про це. Пропонуйте, будь ласка, будь-які варіанти, які приходять вам в голову.

*Обговорення*

Чи існують ситуації, при яких неможливо знайти позитивне в небажаних подіях?

Що заважає звертати увагу на позитивне?

Вправа - 10-15 хв.

*Домашнє завдання*

Якщо у вашій присутності хто-небудь буде розповідати про негативні події, то спробуйте самі знайти в них позитивне і розкажіть про цей позитив партнеру по розмові. Звичайно, партнер буде чинити опір і оскаржувати ваші слова. Будьте наполегливі і скажіть, що ви все ж залишаєтеся при своїй думці.

*Вправа «Моя улюблена робота»*

Подумайте, будь ласка, про те, яка робота приносить вам задоволення. Розкажіть, будь ласка, чи хочете ви працювати, на якій посаді і наскільки інтенсивно? Може, ви хочете працювати зовсім мало і обмежитися лише невеликим доходом? Або ви хотіли б займатися лише домашніми справами, щоб вас утримував хтось? Або ви взагалі не хочете працювати, оскільки у вас є така можливість?

Що у вашій (потенційній) роботі для вас особливо важливо? Що вам потрібно було б запропонувати, щоб питання зарплати перестало мати принципове значення?

Чи можете ви придумати таку посаду, при якій вам платили б гроші за ваші улюблені заняття?

Чи було так коли-небудь у вашому минулому?

Чи можна уявити собі, що таке може статися в майбутньому?

Вправа - 5-7 хв.

Під «роботою» у цій вправі маються на увазі заняття, які дають кошти для існування, певний дохід.

***Вправа «Мій коханий»***

Розкажіть, будь ласка, про ваші добрі почуття по відношенню до вашого коханого і про ті якості або про ті дії, які ці добрі почуття викликають.

*Обговорення*

Чи було названо щось, що у вас викликає не задоволення, а, навпаки, - роздратування?

Чи існують універсальні способи принести задоволення?

Що приємно всім людям? Що приємно конкретній людині?

#### **IV. ЗВІТНО-ПІДСУМКОВИЙ ЕТАП**

##### **4.1. Представлення результатів людині, яка звернулася із запитом**

**Психолог (П):** Нещодавно ми з Вами проводили дослідження для того, щоб виявити рівень впливу на Вас тієї травматичної ситуації, яка з Вами сталася.

**Клієнт (К):** Так, і що ж Вам вдалося встановити?

**П:** Результати дослідження свідчать про те, що Ви дуже гостро переживаєте травматичну подію, кризову ситуацію, яка з Вами сталася, адже вона мала значні негативні наслідки для Вас.

**К:** Так, це занадто сильні переживання, з якими я сама не в силах справитись. Я вже не можу переживати все це раз за разом, це занадто тяжко.

**П:** Те, що з Вами відбувається зараз, класифікується як посттравматичний стресовий розлад.

**К:** І в чому полягає його суть? Що це за розлад?

**П:** Посттравматичний стресовий розлад – це цілий комплекс реакцій людини на травму, тобто на переживання, потрясіння, яке у більшості людей викликає страх, жах, безпомічність. Основними симптомами його є: епізоди повторного переживання травми у вигляді нав'язливих спогадів, снів чи кошмарів, як у Вашому випадку; відчуження від інших людей; відсутність реакції на навколишнє; відсутність задоволення від життя та його проявів; тривога і депресія; повторювані нав'язливі спогади про подію, фантазії та уявлення в денний час.

**К:** Це щось ненормальне?

**П:** Ваша реакція є нормальною для тієї ситуації, яку Ви пережили, це було дуже тяжко. Але Вам необхідно звільнитися від переслідуючих спогадів про те, що сталося, а не сприймати травму як актуальне переживання, замість того, щоб прийняти її як дещо, що належить минулому. Потрібно відповідально та активно включитися у теперішнє. Для цього існує можливість терапевтичного втручання, і якщо Ви погодитесь на подальшу нашу роботу, ми спробуємо наблизити Вас до цього.

**К:** Звісно, якщо це можливо, тому що я вже не можу переживати все це знову і знову.

**П:** Та Вам доведеться в ході терапії знову повернутися до хворобливих травматичних переживань. Ви погоджуєтесь на це? Готові до цього?

**К:** Так, я хочу, щоб мені стало краще.

**П:** Добре, тоді узгодимо графік нашої роботи на наступній зустрічі.

## V. ЕТАП САМОАНАЛІЗУ, ГРУПОВОЇ РЕФЛЕКСІЇ ТА САМОРОЗВИТКУ

### Заходи щодо удосконалення дій та операцій

Дії та операції	План заходів для удосконалення дій та операцій	Критерії самоконтролю
Визначати коло фахівців, які можуть надати потрібну консультацію	Ходити на тренінгові заняття, семінари до інших психологів, знайомитися з роботами інших відомих фахівців в різних сферах психології, при можливості переписуватися з ними в Інтернеті. Читати менше теоретичних відомостей, а більше знайомитися з практичними дослідженнями.	Вміти структурувати матеріал по певних галузях психології, та відповідно до нього фахівців, які досліджують дану проблему.

Визначати етапність роботи та логічну послідовність її виконання	<p>Програвати план дій спочатку «усно», а потім переносити це все, коректно сформульовано, на папір.</p> <p>Складати не лише плани дій на необхідні роботи, а починати з побутових дій, а далі ускладнювати в ході навчання.</p>	<p>Вміти структурувати матеріал.</p> <p>Вміти планувати дії та операції.</p> <p>Постійно розвивати логічне мислення.</p>
--	--	--

### Заходи щодо розвитку особистісних якостей

Особистісні якості	План заходів для розвитку особистісних якостей	Критерії самоконтролю
Креативне мислення	Виконувати вправи на розвиток креативності мислення, відвідувати відповідні тренінги.	<p>Вміння думати творчо.</p> <p>Вміти думати не стереотипно, а по-особливому.</p>
Самоконтроль	Виконувати вправи на розвиток самоконтролю, відвідувати відповідні тренінги, виконувати вправи для зняття напруги та релаксації (заняття йогою, відвідування басейну та ін.).	Вміння контролювати прояв своїх емоцій, стриманість, вміння швидко змінювати свою поведінку в залежності від ситуації.